

# Träningsprogram Lulekamraterna juli-oktober 2015

Om du har frågor kontakta då

- [Hans Bäckström \(hasse-b@telia.com\)](mailto:hasse-b@telia.com) angående skidträning
- [Gunvor Mindell \(gunvor.mindell@lulea.se\)](mailto:gunvor.mindell@lulea.se) angående lugna distanspass på tisdagar
- [Kenneth Boman \(lulekamraterna@hotmail.com\)](mailto:lulekamraterna@hotmail.com) angående övrig träning

Följ gärna Lulekamraternas webbsida (<http://lulekamraterna.se>) och facebookgruppen Lulekamraterna för att se eventuella ändringar i träningsprogrammet.

## v27 (29 juni - 5 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Testlopp**

5x200 m + 3000 m

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x1000 m på draghundsspåret. 2-3 min vila.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

**Sön Cykel**

Cykelpass synkas fortsättningsvis via Lulekamraternas facebookgrupp.

## v28 (6-12 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

1x1600+2x1200+3x800. Vila 4,3,2 min

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp och mitten av backen ned.

De som siktar på DXR, Sweden skyrace, etc springer även nedför, annars kan man gå ned och köra hårdare uppför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

## v29 (13-19 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempoväxlingar**

5x(1000+200 m). Vila 30 s efter 1000, vila 3 min efter 200.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Långa tekniska intervaller**

2x2,7 km (det sandiga partiet på milspåret)

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt. Alt. tävling Marknadslöpet

## v30 (20-26 juli)

**Mån 18:00 Skogsvallen Teknik+tempoväxlingar**

7x(500 m intervall från norra grinden på teknisk stig bakom skogsvallen till grind södra sidan+gåvila till 200 m start. + 200 m intervall + gåvilla till grind mot norr)

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backe, syreupptag**

3x1,65 km slingan (enbart högersvingar från starten)

**Lör Tävling**

Laxloppet

**v31 (27 juli-2 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Sprintintervaller**

4x(300+200+150 m). Lätt joggvila

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Max syreupptag**

6x960 m med 2-3 min vila.

**Lör Porsöhallen Tävling**

Bensbyn

**v32 (3-9 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

1600+2x1200+3x800+4x400 m. Vila 4/3/2/1 min.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

Backintervaller i Slalombacken. 10 x Liftspåret upp och mitten av backen ned.

De som siktar på DXR springer även nedför, annars kan man gå ned och köra hårdare uppför.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**v33 (10-16 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag + löpekonomi**

6x800 m + 4x200 m. Vila 2 min resp. joggvila.

**Tis 17:30 Ormberget. Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

10 x backen på 5,4:an + över krönet.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad via vandringsleden genom fågelreservatet

**v34 (17-23 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tröskelfart**

3-4x2000 m. Tempo någon sekund långsammare än milfart.

**Tis 17:30 Ormberget. Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Sprintbacke**

20x cirka 80-m backe. Vid gamla skjutbanan. Bara den branta delen av backen, fult ös. Gåvila nedför

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn, Granlunkenvarianten

**v35 (24-30 augusti)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Syreupptag, fart och löpekonomi**

1000+900+800+700+600+500+400+300+200+100 m. Vila 1 min

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Långa backintervaller**

2,6+1,6+1,6

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt. Lidingöloppslöpare avslutar med ett varv på Mjölkuddsberget i tävlingsfart LL.

**v36 (31 augusti-6 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen "Pannbensträning"**

Löpning i klunga. Den som ligger först bestämmer tempot. Övriga kan antingen hänga på i tempot eller gå upp i täten och öka, men när man inte längre förmår följa och hamnat 10 meter bakom klungan måste man stanna och invänta klungan att passera igen och haka på så länge man orkar. Totalt skall gruppen springa 25 varv, men ingen kommer att klara av att hänga med alla varv.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Fart och flyt i steget**

6 x 880 m utförsintervaller vid gamla skjutbanan. 220 m gånghälsor

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad via vandringsled genom fågelreservatet. Alternativ tävling Granlunken.

**v37 (7-13 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + uthållighet**

"Supertusingar" - 5x(400+300+200+100 m). Joggvila 100 m mellan delar. 3 min vila mellan varje 1000 m.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart**

2x2,7 km (det sandiga partiet på milspåret)

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass LL special**

Mjölkuddsberget så många varv vi hinner på 2 timmar

**v38 (14-20 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

3x(800+600+400+200 m). Vila 120/90/60. Serievila 2 min.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Långa intervaller**

2x(1080+960+1650). Vila 3/3/4 min.

Tre olika varv från första fyrvägskorsningen i spåret

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

**Sön ??:00 Ormberget. Tävling**

Preliminärt klubbmästerskap terräng

**v39 (21-27 september)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

4x1500 m. Fartökning ut ur kurvorna, flytfart in i kurvorna. Vila 3-4 min.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Lätta utförsintervaller**

6x880 utför. gåvila ca 220 m uppför vid gamla Skjutbanan

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

#### **v40 (28 september-4 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

10x400 med en minut styrka mellan varje. situps, armhävningar, plankan, bergsklättring, vädstuds, .. turas om att välja övning

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Tröskelfart**

2x2,6:an

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Bensbyn

#### **v41 (5-11 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Snabbdistans**

5x200 m + 3000 m

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backträning (Löpstyrka)**

10 x backen på 5,4:an + över krönet. Om det är för mörkt 8x450 m i Kronanbacken.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt

#### **v42 (12-18 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Fart + löpekonomi**

3x(800+600+400+200 m). Vila 1-2 min. Serievila 3-4 min.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Elitspåret!**

2x4,0 km på elitspåret. Uppvärmning första varvet, fri fart andra varvet. Om det är för mörkt eller snö kör vi Ferruformmilen med fri fart sista 4 km inklusive anslutningsbacke upp till Ormberget.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Gammelstad

#### **v43 (18-25 oktober)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Tempolopp**

5000 m. Om det är nedsläckt snabbdistans varvet Skogsvallen Porsön, Björkskatan, Lulsundet

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Backe/slakmota**

6x880 m backe vid gamla skjutbanan. Gåvila 220 m uppför. Om det är mörkt eller snö tränar vi på cykelvägen nere vid sinksundet.

**Lör ??:00 ??? Höstfest + långpass**

Preliminärt höstfest med tillhörande långpass och bastu

**v44 (26 oktober-1 november)**

**Mån 18:00 Skogsvallen Max syreupptag**

6x1000 m med 2-3 min vila. Om det är släckt på Skogsvallen 6x1000 vid badplatsen Lulsundet mot Björkskatan.

**Tis 17:30 Ormberget Lugn distanslöpning**

6-10 km. Tempot anpassas efter den långsammaste löparen

**Ons 18:00 Ormberget Långa intervaller**

6x1000 m på draghundsspåret. 2-3 min vila. Om det är mörkt eller snö kör vi mellan Lulsundets badplats och Björkskatan.

**Lör 09:00 Porsöhallen Långpass**

Broarna runt